„Turnen und Wandern,
eins gehört zum andern."

Wie kam eigentlich das Wandern zum Turnen?

Hansgeorg Kling

Selbst wenn wir das Wandern nicht kennen würden, dann wüssten wir nach dem ersten Blick ins Lexikon, dass es „vielfältige Formen der aktiven Erholung" bietet, dass es die „körperliche und geistige Aktivität" förder und zur „allgemeinen Regeneration" beiträgt (Sport Brockhaus). Da wir das Wandern aber kennen, ja sogar schätzen, wissen wir viel mehr als das Lexikon.

In der Bedeutung „Zurücklegen eines Weges" und „Frohes Durchstreifen der Natur" gehört das Wandern zu den ältesten Bewegungsformen der Menschheit. In der heutigen Bedeutung (siehe unten) war es zumindest in Deutschland nach der Zeit, in der es adligen Kreisen vorbehalten war, die Erscheinungsform eines eher großbürgerlichen Zeitalters (Goethe wanderte).

Die Zeit der Aufklärung öffnete die Horizonte

Im frühen 18. Jahrhundert gab es frühaufklärerische Kreise, für die das Wandern ein Programm war, der „sittenlosen, städtischen Zivilisation, besonders bei Hofe" das „sittenreine Leben in der Weltabgeschlossenheit des Gebirges" gegenüberzustellen (Albrecht von Haller: Die Alpen, 1732). Mit ähnlicher Zielsetzung war der Schriftsteller Johann Gottfried Seume wandernd unterwegs, sogar bis Sizilien (1801): „Wer geht, sieht mehr, als wer fährt. Sowie man im Wagen sitzt, hat man sich sogleich einige Grade von der ursprünglichen Humanität entfernt." Es war also der Geist der Aufklärung, der entscheidend half, Nutzen und Werte des Wanderns zu erfassen und es selbstverständlicher zu machen.

Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), der spätere „Turnvater", brachte angesichts dieses „ideologischen" Umfeldes das Wandern ein in das (werdende)Turnen. Er nahm sich als Lehrer an der Plamannschen Erziehungs-Anstalt in Berlin „ganz vorzüglich der Pflege des Körpers" an und zeigte seinen Schülern schon 1809 bei kleinen Wanderungen zur Hasenheide oder zum Tiergarten „allerlei Kraft- und Gewandheits-Übungen" (Bornemann, 1812).

Das Wandern als Basis des Turnens

Wandern war bei der „Erfindung" des Turnens so etwas wie die Basis der vielseitigen körperlichen Betätigungen, die „die Hasenheide" kennzeichnen. Turnen förderte, wie wir wissen, nicht nur den Körper, sondern auch den Geist: „Überaus lehrreich" können die „kleinen Fußreisen … für die wißbegierige Jugend werden, die Natur selbst giebt

die mannigfaltigsten Veranlassungen dazu" (Bornemann). Dabei war der Begriff „Turnfahrt", also Wanderung von Turnern, dem „Wandern" gleichgesetzt.

Wie stark der Drang war, die Natur zu erleben, zeigen auch die sechs Turnspiele, die für Jahn zum Turnen gehörten, allen voran: das imponierend abenteuerliche Ritter- und Bürgerspiel. Es forderte einen waldigen Platz von 200 bis 400 Schritt im Geviert, sollte dichtes Gebüsch, Schonungen, Erhöhungen und Vertiefungen, nach Möglichkeit auch einen Graben aufweisen, dazu vier „Burgen" und in der Mitte eine „Stadt". Ähnlich wie beim „Schwarzen Mann", dem Abschlagspiel, das auch heute noch gespielt wird, kämpfen die „Burgbesatzungen" gegeneinander (Deutsche Turnkunst, S. 178/79).

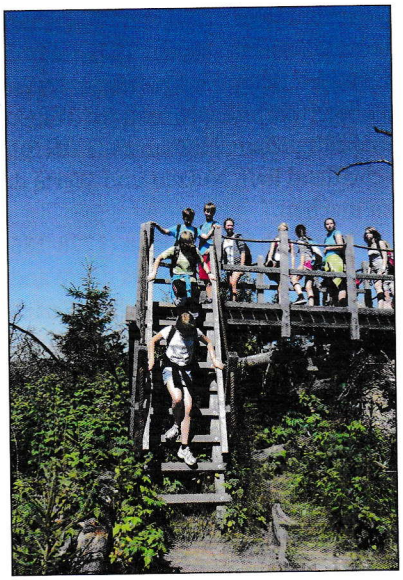
Wandern wurde dann immer selbstverständlicher, je weiter wir in die Zeit der Romantik kommen (Kernzeit: 1810-1830). „Sehne dich und wandere" war damals, was wir heute einen Slogan nennen. „Der immer rege Wandertrieb der Deutschen" ist „deutsches Muttererbe" (Brüder Grimm: Wörterbuch). Und zwar üblicherweise nicht als Einzelunternehmen, sondern als „eine das Gemeinschaftserlebnis verbürgende Gruppenaktivität" (Ulrich Linse).

Dies wurde um 1900 verstärkt durch die „Wandervogel"-Bewegung und durch das wachsende Netz der Jugendherbergen: Das Wandern wurde für bürgerliche Männer mit Freizeit eine Massenerscheinung. Die Jugendbewegung führte zu einem neuartigen, alternativen „Hinaus in die Natur" mit dem Anspruch, spartanisch zu leben, und mit zivilisationskritischen Tönen.

Heutzutage ist das Wandern „in" wie nie zuvor

Es gehört zum modernen Lebensstil. Auch die Motive zu wandern sind vielfältiger geworden. Was ist neu am heutigen Wandern? Mit welchen Traditionen wird da gebrochen? Was hat sich am lange Zeit etwas altbackenen Profil verändert?

„Das Wandern eignet sich wie kaum eine andere Bewegungsart nicht nur für eine bestimmte Altersstufe, sondern es öffnet sich für mehrere Generationen, Eltern mit Kindern, Großeltern mit Enkeln" (DOSB Presse 2005). Und der „Wanderpapst" Dr. Rainer Brämer (Marburg): „Hauptzielgruppe ist derzeit das weibliche Geschlecht, man trifft jetzt unterwegs immer mehr reine Frauengruppen, und es scheint ihnen mächtig Spaß zu machen...Zum einen haben Frauen ein aufgeschlossenes Verhältnis zur Natur. Zum anderen müssen sie sich nicht ständig durch sportliche Leistungen beweisen, sondern



Wanderjugend unterwegs (Foto: Muche)

Gipfelrast einer Seniorengruppe (Foto: Kubasta)

ziehen lockerere Bewegungsformen vor. Schließlich pflegen sie eine intensive Kommunikation, was dem Wandern besonders entgegenkommt."

Dies sind tatsächlich neue Aspekte. Zwar haben wir bei der „Markenbildung" für das Wandern im Turnverband schon lange mit dem Dreifach-Slogan argumentiert: Wandern ist Gesundheit, Wandern ist Naturerlebnis, Wandern ist Begegnung. Aber dass die Jugend ansprechbarer wird, dass das mittlere Alter um die 40 Jahre ebenso häufig unterwegs ist wie die über Sechzigjährigen, das ist eine neuere Entwicklung. Wenn wir die Jugend auch im Turnverband stärker ansprechen könnten, wäre das ein doppelter Gewinn: für sie selbst und für das Wandern. Statt sich in virtuelle Welten treiben zu lassen, würde ein Zurück zur Natur einen Pendelschlag bedeuten: hin zu mehr Möglichkeiten, sich selbst wieder zu entdecken.

Erfreulich ist zweifellos auch der Trend in Richtung mehrtägiger Wanderungen, den die kommerziellen Anbieter längst nutzen. Getestete und zertifizierte Wege wie der Rothaarsteig oder der Rheinsteig aktivieren auch Nichtvereinsmitglieder, schaffen durch Umfeld und Logistik Arbeitsplätze und machen das Wandern sogar zu einem volkswirtschaftlichen Faktor.

Das Entscheidende aber: Dieses Hinaus, dieses Wiederentdecken von Natur, das Miteinander, die Gespräche, die gemeinsame Einkehr, bisweilen sogar das Singen, dies alles wollen wir auf keinen Fall mehr missen. Das gönnen wir uns bei aller Zeitknappheit.

Warum ist das Wandern „in"?

Sechs Erfahrungen, die die neue Wanderphilosophie ausmachen:

- Wandern ist Gesundheit, Ausdauer, Fitness: Es hat keine Nebenwirkungen
- Wandern ist Naturerlebnis: Es befriedigt die Entdeckerfreude, in Deutschland gibt es „schöne Landschaften"
- Wandern ist Unbeschwertheit, ist Gegenwelt zu Alltag, Stress und Hightech
- Wandern ist „sanft": Belastungen der Natur halten sich in Grenzen
- Wandern ist ermöglicht Besinnung, Entfaltung der Sinne durch die Fülle der Eindrücke
- Wandern schafft Bindung: Zu 90 % erfolgt das Wandern in Begleitung